

2022年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
						
イカと里芋の煮物 ポテトサラダ						
4	5	6	7	8	9	10
						
鶏肉のハーブソテー ネネバサラダ						
11	12	13	14	15	16	17
						
鮭のちゃんちゃん焼き						
18	19	20	21	22	23	24
						
野菜ハンバーグ サラダ						
25	26	27	28	29	30	1
2	3	メモ				